



# 冬季谨防心脑血管疾病侵袭

□本报记者 唐诗

## 冬季心脑血管疾病高发

冬季气温变化大,寒冷的天气会使人的血管发生收缩,当人体末梢血管收缩时,血液循环的阻力增加,且易造成感觉神经兴奋,导致血压升高,突然的血压升高,会使原来硬化的小动脉血管因承受不了强大的内压而破裂,导致脑出血的发生。

人体在低温状态下,外周血管会收缩,造成血管阻力及血压的上升,从而增加了心脏的负担,易引起心力衰竭或心肌梗死发生。

冬季因气温降低,人体的排汗减少,饮水也较少,导致水分摄取不足,会引起血液的黏滞度增加、血管的阻力增加,血压上升,容易导致血栓的形成,增加脑梗塞和心肌梗死发生。

寒冷的冬季,人们喜欢呆在室内,活动量减少,易引起肥胖、高脂血症。血液流速减慢,导致大脑、心肌血液灌流量减少,而导致脑梗或心梗的发生。

当面对寒冷的天气时,一些中老年人由于免疫力较差,容易出现上呼吸道感染等疾病,而这类疾病,容易诱发心力衰竭或心梗。

上述几个原因,加上不良的

生活习惯,都是导致冬季心脑血管疾病发生的原因。

### 5种方法“爱心护脑”

#### 做好御寒保暖措施

冬季保护心脑血管,最直接的就是做好保暖工作。在外出时及时添加衣物,必要时应适当减少外出活动的时间。特别是室内外温差较大时,如必须外出,一定要穿着保暖的衣服和鞋袜,脚部保暖尤为重要,鞋袜的尺码适当宽松一点,不要影响到腿部和足部的血液循环。

#### 建议不要过早晨练

天气寒冷时,心脑血管疾病患者建议不要晨练,因为清晨气温太低。如想外出活动,最好选择上午10时以后至下午3点以前的时间段,温度相对升高时再外出。活动方式也不要选择运动量过大的项目,可以适量散步,或打太极拳。

在室内时,也可以做一些力量练习,如弹力带。还可进行柔韧性和平衡性的练习。当然,运动前最好咨询医生,自己目前的状况是否适合运动、适合何种运动方式。

#### 健康饮食适量进补

传统的饮食习俗认为,冬天是对身体“进补”的大好时节,

但对于心脑血管疾病患者而言,健康饮食不容懈怠。膳食总体上要低盐、低脂肪、低胆固醇,仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,要注意及时给身体补充水分。

少吃胆固醇含量高的动物内脏和肥肉等食物,少盐,适当多吃含钾镁高的水果、蔬菜、豆制



品及适量瘦肉、鱼、蛋。此外,常吃新鲜蔬菜对降低和稳定血压也有好处。

戒烟限酒,避免压力过大,避免劳累或过度疲劳,避免熬夜、保持充足的睡眠,避免过饱、防止便秘、保持大便通畅。

#### 睡眠充足心态平和

突然的情绪激动也会威胁心

血管健康。尽量保持心态平和,注意休息,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠。

#### 控制好基础性疾病

冬季预防心脑血管疾病还要控制好“三高”等基础性疾病,日常对自己的血压、血糖和血脂做好监控,有不适随时到医院就诊。

## 生活资讯

# 北京市45种生活必需品价格监测表

采集日期:2020年12月2日

单位:元/斤

品类	家乐福	京客隆	物美	美廉美	永辉	沃尔玛	幸福	盒马	顺天府	首航	欧尚	天客隆	超市发美大商	欣店	新世纪	均价	涨幅
莴笋	5.05	2.99	1.65	2.95	1.29	5.44	2.98	5.75	2.98	2.52	2.69	1.99	1.99	2.98	3.09	-8.04%	
芹菜	4.02	2.38	2.31	2.44	2.88	1.99	2.50	1.58	2.76	1.98	1.98	2.29	2.58	2.43	-5.03%		
生菜	3.90	2.99	3.99	3.72	3.17	3.39	2.98	5.75	2.98	3.89	6.99	2.98	2.99	2.98	3.76	7.93%	
圆茄子	4.15	2.89	3.31	3.31	3.77	3.18	3.98	4.91	3.68	5.39	2.74	2.99	3.59	4.38	3.73	8.96%	
菜花	2.59	2.99	2.31	2.31	2.99	4.23	2.88	3.90	2.48	2.98	2.74	2.58	2.99	2.98	2.93	5.20%	
青椒	3.97	2.99	3.71	3.51	3.47	3.38	2.98	3.50	3.68	4.59	2.99	2.78	3.59	3.95	3.51	-0.09%	
尖椒	5.79	4.92	4.65	4.32	4.99	5.08	4.98	5.15	4.98	6.68	4.24	4.99	5.59	5.98	5.17	3.73%	
豆角	4.84	5.19	4.98	5.58	4.74	8.58	4.98	6.00	3.98	4.55	5.49	3.99	5.99	6.98	5.42	-1.36%	
蒜苗	8.51	8.62	6.98	5.52	7.99	6.98	7.98	8.40	8.30	10.90	4.94	4.99	5.59	8.58	7.45	-0.27%	
西红柿	3.52	3.39	3.98	3.61	2.54	3.39	2.55	3.60	2.98	4.25	3.04	4.99	2.99	3.98	3.49	-7.88%	
白萝卜	1.56	1.12	1.05	1.09	1.04	1.04	1.28	2.47	1.38	1.29	5.04	0.99	1.99	1.58	1.64	16.76%	
胡萝卜	2.23	1.55	1.45	1.34	1.69	2.14	1.69	4.18	0.98	2.69	1.89	1.68	1.39	1.98	1.92	16.79%	
心里美萝卜	3.31	2.29	1.98	1.98	1.69	1.98	1.84	2.28	1.28	1.99	2.59	2.5	2.75	8.71%			
小白菜	2.39	4.55	2.73	2.69	2.92	4.23	3.88	3.00	3.98	2.49	2.29	1.28	2.19	2.98	2.97	2.37%	
平菇		7.58	10.15	7.90			3.99	8.16	5.98	6.85	6.44	2.99	3.89	4.98	6.26	-3.14%	
葱头	2.70	1.75	1.98	1.65	1.62	1.89	1.48	4.50	1.53	2.19	1.68	1.48	1.59	1.99	1.97	0.16%	
绿豆芽	7.00	6.00	5.19	3.90	6.44		2.48	6.45		4.70	5.10	5.6	6.43	6	5.44	-0.93%	
芸豆芽	7.00	6.00	5.19	3.90	6.37		2.48	6.45		4.70	5.10	5.6	6.43	6	5.44	2.99%	
土豆	1.85	1.72	1.51	1.51	1.39	1.58	1.58	2.35	1.38	1.79	1.53	1.78	1.59	1.65	1.65	-0.51%	
苦瓜	5.90	5.56	5.97	4.91	5.74	6.28	5.98	4.46	5.93	7.32	5.19	4.99	5.95	5.73	12.34%		
冬瓜	1.92	1.72	2.98	2.88	2.17	2.28	2.8	4.01	2.48	2.86	4.24	1.99	1.99	2.5	2.61	3.79%	
黄瓜	3.09	2.92	2.78	3.11	2.99	3.38	2.99	2.44	2.48	3.89	3.89	3.99	2.98	3.20	4.69%		
圆白菜	1.99	1.86	1.78	1.55	2.13	1.69	2.37	1.28	1.78	0.99	1.99	1.59	1.59	1.98	1.76	-3.25%	
韭菜	9.70	5.87	5.50	5.25	5.49	8.98	3.98	14.07	4.98	4.66	3.99	5.99	3.58	6.31	5.18%		
菠菜	5.74	3.19	3.98	3.39	4.49	3.58	1.99	7.00	3.28	3.32	3.84	1.99	3.99	2.58	3.74	1.14%	
大白菜	1.26	0.59	1.43	0.38	0.39	0.94	0.49	1.16	0.53	0.62	1.74	0.79	0.49	0.98	0.84	16.25%	
油麦菜	4.45	3.86	4.90	4.66	3.99	3.88	2.99	3.83	3.28	3.66	2.79	4.99	2.39	3.98	3.83	7.36%	
油菜	2.26	1.99	3.10	2.46	1.99	2.43	1.68	4.50	1.88	2.73	1.89	1.98	1.29	2.30	-6.18%		
大葱	4.12	3.99	3.98	3.38	2.99	3.88	4.93	5.44	3.98	4.82	4.29	3.98	4.28	5.35	4.25	5.61%	
生菜	11.95	10.92	7.31	7.31	8.32	11.48	5.99	12.25	8.80	16.90	10.69	15.8	13.9	14.8	11	-12.63%	
大蒜	5.69	4.92	4.61	4.28	4.74	5.08	4.88	7.50	4.43	6.45	4.49	4.99	4.59	5.98	5.19	5.97%	
鸡蛋	3.87	4.32	4.62	3.68	4.49	3.29	11.56	3.78	3.89	4.33	3.88	8.8	4.58	4.91	-4.67%		
白条鸡	10.90	12.30	8.65	13.20	15.60	28.80	9.90	21.23	12.30	16.80	22.80	15.99	15.8	22.8	16.22	-4.40%	
草鱼	11.40	14.70			8.89	7.24		12.85	29.20	14.30	12.80	12.8	7.99	13.8	13.19	0.46%	
带鱼	20.87	37.80	13.98	20.59	14.98	20.14	29.90	16.90	27.35	24.40	23.30	13.98	17.9	29.8	22.28	2.79%	
鲜牛肉	61.30	44.80	49.99	51.65	52.44	79.65	42.85	55.27	39.80	49.83	61.90	39.9	59.8	49.8	52.78	-0.89%	
鲜猪肉	31.96	34.56	31.98	36.98	30.23	28.40	30.40	42.77	33.30	37.83	28.90	43.8	35.9	37.8	34.63	-2.22%	
鲜羊肉	61.00	47.80	35.88	54.24	39.65		49.85	64.83	45.80	49.83	60.90	38.9	49.8	49.87	41.33%		
羊肉片	43.25	49.67	27.69	47.00	50.48	62.35	41.44	48.87	36.80	48.83	32.30	32.98	51.5	49.8	44.50	-0.55%	
鸭子	9.63			33.80	7.09	11.80	28.35	5.90	34.67	10.00	8.23	19.80	7.9	15.8	16.08	-0.78%	
粳米	2.45	2.78	2.49	2.62	2.52	2.14	2.49		2.53	2.79	2.70	2.35	2.95	2.57	-2.49%		
富强粉	1.85	2.08	2.05</														